

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2026 г.  
протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

**Уровень программы: ознакомительный**  
**Срок реализации программы: 1 год, 144 часа**  
**Возрастная категория : от 5 до 17 лет**  
**Форма обучения : очная**  
**Вид программы: авторская**  
**Программа реализуется на основе социального заказа**  
**ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе: 44591**

**Составители:**

Марухно А.В. зам. директора;  
Белавин В.А. тренер-преподаватель

ст. Выселки,  
2026

УТВЕРЖДАЮ: Дробышева Н.Н./

Директор МАУ ДО СШ ст. Выселки



**ПАСПОРТ**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
(наименование программы с указанием направленности)**

Наименование муниципалитета	Выселковский район
Наименование организации	МАУ ДО СШ ст. Выселки
ID-номер программы в АИС "Навигатор"	44591
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «настольный теннис»
Механизм финансирования	Условия социального заказа
ФИО автора программы	Марухно А.В., Белавин В.А.
Краткое описание программы	Учебный план по программе настольный теннис рассчитан на 4 недельных часа, всего 144 ч в год. Теоретическая подготовка -20 ч., ОФП -40 ч., СФП -20 ч., избранный вид спорта – 64 ч.
Форма обучения	Очная (с возможностью дистанционно)
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения	1 год
Возрастная категория	от 5 до 17 лет
Цель программы	Формирование у девочек и мальчиков устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис
Задачи программы	Познакомить с правилами игры в настольный теннис, с историей, спецификой. Развить устойчивый интерес к данному виду спорта
Ожидаемые результаты	Программа должна стать ступенью для зачисления обучающихся на программу спортивной подготовки
Особые условия	Желание ребенка заниматься данным видом спорта. Допуск врача. Контрольных испытаний при поступлении нет
Возможность реализации в сетевой форме	Да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Частично имеются
Материально-техническая база	Спортивный зал (игровая площадка), спортивный инвентарь, скамейка гимнастическая, скакалки, мячи теннисные, мячи набивные, теннисные столы, учебно-методическая литература по данному виду спорта

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

1.1. Пояснительная записка, нормативно- правовая база.....	2
1.2. Цель и задачи.....	9
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	14

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации.**

2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы .....	15
2.3. Формы аттестации .....	17
2.4. Оценка планируемых результатов.....	17
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы.....	21
2.7. Список литературы.....	24

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее Программа) разработана в соответствии с:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г.№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

-Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального

Проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 № 127-ФЗ»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

-Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

-Краевые методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2024 г.;

- Устав МАУ ДО СШ ст. Выселки и локальные акты.

Данная программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**, ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни, направлена на развитие творческих и физических способностей детей, Обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность. Развивает организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Актуальность.** Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно - сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

**Отличительные особенности.** Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-оздоровительную направленность предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования спортивных школ и является адаптацией программы «Настольный теннис» базового уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также других организациях по спортивной подготовке детей.

**Адресат программы:** На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 5 до 17 лет желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Планирующих в дальнейшем обучаться на программах спортивной подготовки. Программа предназначена для обеспечения физического и психологического развития детей, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе детей с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренных, мотивированных), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Набор в группу осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), в соответствии с локальным актом (правилами приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся), согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 5 – 17 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данному виду спорта.

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» - физкультурно- спортивной направленности осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

**Уровень программы:** ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

**Объём** учебного времени программы рассчитан на 36 недель обучения (144 часа) предусмотренных учебным планом образовательной организации.

**Сроки реализации** образовательной программы: программа рассчитана на 1 учебный год.

**Форма обучения:** занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме, включают в себя теоретический и практический материал. Режим занятий составляет 2 раза в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 1 часу.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. На данном уровне осуществляется ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в настольный теннис. Идет знакомство с историей настольного тенниса. Учащийся изучает правила игры. При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на программу базового уровня по настольному теннису.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

*Основными формами учебно-тренировочной работы являются:* тренировка, игра, групповые занятия, теоретические занятия в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей игр, просмотра соревнований; культурно-массовые мероприятия.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм.

Развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу можно использовать в работе с детьми ОВЗ, посредством разработки индивидуального образовательного маршрута. На занятиях подбирается нужный темп, нагрузка для таких обучающихся. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся, позволяет быстро скорректировать и выявить ошибки и своевременно исправить их. В программе предусмотрено обучение обучающихся *по индивидуальной образовательной траектории. (Приложение 1).*

**Возраст:** 5-17 лет.

**Наполняемость групп:** 15-30 человек.

**Занятия:** групповые.

**Виды занятий:** Основной формой организации деятельности являются – игровая и учебно-тренировочная деятельность, направленная на освоение

базовых навыков настольного тенниса, развитие физических качеств и формирование интереса к спорту.

### **Направленность на социально - экономическое развитие муниципального образования и региона в целом.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» в Выселковском районе играет важную роль в социально-экономическом развитии муниципального образования, соответствуя стратегическим целям Краснодарского края по созданию условий для всестороннего развития подрастающего поколения.

Реализация данной программы способствует поддержке самореализации и индивидуального развития детей с 5 лет, позволяя выстраивать персональные траектории физического и личностного роста. Через систему соревнований и фестивалей выявляются и поддерживаются спортивно одарённые дети, одновременно формируя у всех участников ценности здорового образа жизни, дисциплины и командного взаимодействия.

Важным аспектом является развитие человеческого капитала - систематические занятия спортом снижают уровень правонарушений среди молодёжи, воспитывают лидерские качества и социальную ответственность через участие в мероприятиях и волонтерских проектах. Программа также способствует формированию патриотического сознания, пропагандируя российские спортивные традиции.

Особое внимание уделяется доступности спортивного образования. Программа включает детей с ограниченными возможностями здоровья через адаптивный настольный теннис и инклюзивные тренировки, предоставляет бесплатные и льготные занятия для детей из малообеспеченных семей, может реализовываться в рамках муниципального социального заказа с использованием социальных сертификатов.

Реализация программы укрепляет имидж Выселковского района через популяризацию настольного тенниса как массового вида спорта, стимулирует развитие спортивной инфраструктуры (ремонт залов, строительство площадок), проводит межрайонные турниры, повышающие престиж территории.

Программа полностью соответствует запросам населения на доступное и качественное спортивное воспитание, способствует выполнению задач демографической политики и укрепления здоровья, может быть интегрирована в систему муниципальных услуг дополнительного образования.

Данная программа становится важным инструментом социально-экономического развития Выселковского района, формируя здоровое поколение, снижая социальные риски, развивая инфраструктуру и повышая привлекательность территории для жителей и инвесторов, что в конечном итоге укрепляет позиции района как территории гармоничного развития детей и молодёжи.

### **Использование сетевой формы реализации программы.**

Программа может быть реализована на основе заключения договора о сетевой форме взаимодействия с образовательными организациями ст. Выселки

и Выселковского района.

Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: спортивный зал, инвентарь. При этом программа для обучающихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы организации участника используются базовой организацией на безвозмездной основе.

### **Использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» предусматривает активное использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия, что позволяет обеспечить непрерывность образовательного процесса в различных условиях.

В программе применяются несколько моделей организации занятий, включая смешанное обучение, сочетающее очные и дистанционные формы, что особенно актуально при введении карантинных мер или неблагоприятных погодных условиях. Для детей с ограниченными возможностями здоровья или временно находящихся за пределами района предусмотрена возможность полностью дистанционного освоения программы. Дифференцированный подход реализуется через кейс-технологии, где электронные ресурсы используются для индивидуальной работы с обучающимися разного уровня подготовки - как для углубленного изучения материала продвинутыми спортсменами, так и для дополнительных разъяснений начинающим, с обязательными онлайн-консультациями тренеров и системой контроля.

Особое место занимает модель видеоконференцсвязи, максимально приближающая дистанционные занятия к очным тренировкам через платформу «Сферум», позволяющая проводить занятия в реальном времени для удаленных участников. В образовательном процессе активно используются различные формы дистанционной работы: видеотренировки с авторскими методиками тренеров и профессиональными ресурсами, онлайн-разборы технических и тактических элементов игры, индивидуальные видеоконсультации, дистанционные соревнования и конкурсы, а также вебинары по теоретическим основам настольного тенниса и физической подготовки. Для технической организации дистанционного обучения задействованы современные цифровые платформы и инструменты, включая образовательную платформу «Сферум» для проведения онлайн-занятий, популярные мессенджеры для оперативной связи, облачные хранилища для обмена учебными видео материалами и социальные сети для создания тематических сообществ. Гибкое сочетание традиционных очных тренировок с инновационными дистанционными формами работы делает программу более доступной и эффективной для различных категорий обучающихся, обеспечивая непрерывность тренировочного процесса в любых условиях и позволяя реализовывать индивидуальный подход к каждому юному спортсмену, что особенно важно для комплексного развития их спортивного

потенциала.

### **Доступность реализации программы для различных категорий обучающихся.**

При реализации программы для обучающихся с ОВЗ должны предусмотрены следующие моменты:

1. Своевременное выявление трудностей при обучении детей, имеющих ограничения здоровья.
2. Организация образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и возможностей отдельного обучающегося, а также характера и степени выраженности нарушения развития.
3. Предоставление всех необходимых средств и условий, которые помогут обучающимся с ОВЗ адекватно освоить программу по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Тренера-преподаватели, непосредственно участвующие в реализации программы, ответственны за составление индивидуальных планов занятий на основе возможностей и особенностей каждого обучающегося с особыми образовательными потребностями. Кроме того, особое значение имеет наличие психолого-педагогических условий, учитывающих индивидуальные возможности и особенности обучающегося с ОВЗ, позволяющих по мере необходимости проводить коррекцию учебно-воспитательного процесса с целью создания комфортного психоэмоционального режима. В стремлении оптимизировать образовательный процесс, повысить его эффективность и сделать его более доступным, педагоги повсеместно используют современные педагогические технологии, в том числе информационные и компьютерные. Наконец, здоровьесберегающие технологии носят важный характер при реализации программы по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Требуется создание оздоровительного и охранительного режима, условий укрепления физического и психического здоровья, возможностей профилактики физических, умственных и психологических перегрузок у обучающихся с особыми образовательными потребностями, а также четкое следование санитарно-гигиеническим правилам и нормам. Занятия с обучающимися с ОВЗ должны разрабатываться и реализовываться на индивидуальном уровне.
4. Планирование системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с ОВЗ. При разработке мероприятий следует учитывать обязательность участия в них каждого обучающегося, независимо от характера и степени выраженности нарушений развития. Принципы инклюзивного образования позволяют таким обучающимся полноправно участвовать в воспитательных мероприятиях, а также в конкурсах, наравне с остальными участниками образовательного процесса.
5. Предоставление консультативной и методической поддержки родителям (или законным представителям) обучающихся с ОВЗ по вопросам развития и обучения, правового обеспечения и иным вопросам.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** Программы: укрепление здоровья, формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

### **Задачи:**

#### 1. Предметные:

познакомить с историей и спецификой настольного тенниса как вида спорта, познакомить с правилами игры в настольный теннис, обучить основам спортивного мастерства в виде спорта настольный теннис и широкому кругу двигательных навыков.

#### 2. Метапредметные:

развить устойчивый интерес к занятию спортом, двигательные способности, волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; способствовать социализации личности в коллективе, совершенствовать коммуникативные навыки, способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

#### 3. Личностные:

воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера, чувство самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности, трудолюбие, последовательность и упорство в достижении цели; формировать потребность ведения здорового образа жизни; содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	0	
	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	История вида спорта	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние занятий данным видом спорта	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа

	Гигиена закаливания, режим и питание спортсмена	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Общая и специальная физическая подготовка, ее роль в спортивной тренировке	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	Общие основы методики обучения и тренировки	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Основы техники и тактики данного вида спорта	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Моральный облик Российского спортсмена	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	Правила техники безопасности данного вида спорта	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Правила соревнований	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	Оборудование и инвентарь данного вида спорта	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>120</b>		<b>120</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	40	0	40	Выполнение специальных упражнений, контрольные нормативы

2.2	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Выполнение специальных упражнений, контрольные нормативы
2.3	Техническая подготовка	30	0	30	Выполнение специальных упражнений, контрольные нормативы
2.4	Тактическая подготовка	30	0	30	Выполнение специальных упражнений, контрольные нормативы
3	Медицинское обследование	2	0	2	
4	Контрольные испытания	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов
	<b>ВСЕГО: 36 недель</b>	<b>144 ч.</b>	<b>20 ч.</b>	<b>124 ч.</b>	

### Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Посещение соревнований с участием спортсменов профессионалов.

### Практическая подготовка

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

Строевые упражнения

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Упражнения для шеи и туловища

Упражнения для всех групп мышц

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития ловкости

Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

Выполнять строевые упражнения на месте и в движении

Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Упражнения для развития игровой ловкости

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

*Техническая и тактическая подготовка.* Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка- «пером»
- б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»

Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при выполнении технических упражнений

Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги

(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания

подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

*Обучающиеся должны знать:*

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите Уметь:

Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### **Медицинское обследование**

Прохождение медицинского обследования в учреждениях здравоохранения 1 раз в год.

### **а. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Результаты Программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению обучения.

#### *Планируемые результаты*

##### предметные

обучающиеся должны познакомиться с историей и спецификой настольного тенниса как вида спорта;

обучиться основам техники настольного тенниса и широкому кругу двигательных навыков;

познакомиться с правилами игры в настольный теннис и применять их на практике.

##### метапредметные

сформированность у обучающихся устойчивого интереса к занятию спортом; социализация личности в коллективе; приобретение коммуникативных навыков.

##### личностные

развитие физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

воспитание у обучающихся чувства самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности; воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации»**

**2.1. Календарный учебный график**

*Таблица №2*

№		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Разделы подготовки/ месяц										
1	Теоретическая подготовка.	3	3	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
2	Общая физическая подготовка.	5	5	5	5	4	4	4	4	4	<b>40</b>
3	Специальная физическая подготовка.	2	2	2	2	2	3	3	2	2	<b>20</b>
4	Техническая подготовка.	3	3	4	5	3	2	4	3	3	<b>30</b>
5	Тактическая подготовка.	3	3	3	4	1	3	5	5	3	<b>30</b>
8	аттестация										
10	Медицинское обследование.	2								2	<b>2</b>
	Всего за месяц	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Организационно-педагогические условия реализации Программы*

Организационное обеспечение Программы

Для реализации рабочей программы используются:

Игровая площадка. Игровое пространство должно быть не менее 14 метров длиной, 7 метров шириной и 4 метра высотой. Возможно уменьшение игрового пространства до 8 м длиной и 4,5 м шириной для проведения соревнований. Источник света должен быть расположен не ниже 4 м от уровня пола и освещенность игровой площадки должна составлять не менее 400 люкс. Сетка. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвешенного шнура и опорных стоек.

Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см над игровой поверхностью. Нижний край сетки вплотную примыкает к поверхности стола. Сетка плетена квадратами размером 1,3 x 1,5 см.

Мяч - это спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч должен быть (с 1 октября 2000г.) сферической формы

диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 до 40,50 мм) и массой 2,7 г. Изготовлен из пластмассы особого сорта оранжевого или белого цвета. Стол - это спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой.

Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подачи. Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой от пола 0,76 м. Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям.

Ракетка - спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Основание ракетки - основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» - ручки с ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины.

Одежда. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви. Основные цвета рубашки, юбки или шорт, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличны от цвета, используемого в игре мяча.

#### *Материально-технические условия реализации Программы.*

спортивный зал (игровая площадка)

спортивный инвентарь скамейка гимнастическая скакалки

мячи теннисные мячи набивные теннисные столы учебно-методическая

литература по настольному теннису.

#### **Кадровое обеспечение:**

- Тренер с высшим или средним специальным физкультурным образованием
- Наличие квалификации по настольному теннису или игровым видам спорта
- Знание возрастной психологии и физиологии
- Владение современными методиками обучения спортивным играм
- Для работы с детьми с ОВЗ - дополнительная подготовка по адаптивной физкультуре

#### **Дополнительные условия:**

- Наличие душевых и раздевалок
- Система вентиляции и отопления в спортивном зале
- Оборудование для хранения инвентаря
- Возможность проведения занятий на свежем воздухе
- Доступ к воде для питья во время тренировок

#### **Методическое сопровождение:**

- Разработанная система контроля и оценки результатов
- Индивидуальные карты развития юных спортсменов
- Журнал учета посещаемости и динамики показателей
- Система мониторинга физического развития учащихся
- Программа взаимодействия с родителями (открытые уроки, консультации)

### 2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

**Вводная аттестация** проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

**Промежуточная аттестация** проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

**Итоговая аттестация** не является обязательной. Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу спортивной подготовки по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу спортивной подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

### 2.4. ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценочные материалы. Контрольные нормативы отражены в таблице

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

Таблица №3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)
---	---

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений: использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания); оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе обучения; стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся; отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки); моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка - это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (настольный теннис) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки.

Подготовка строится на основе следующих методических положений: использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения;

формирование сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания; стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали в ходе занятий.

Основные формы занятий, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса представлены в таблице №4.

Таблица №4

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля

1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов в самостоятельном чтении специальной литературы; практические занятия.	сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям; работа по рисункам, таблицам практический показ.	фотографии, рисунки; учебные и методические пособия; специальная литература; учебно-методическая литература, журналы; оборудование и инвентарь	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; семинары; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный, практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контроль тренера-преподавателя; - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные упражнения текущего контроля.

Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, фронтальная, индивидуальная	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии, рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; инвентарь	- контрольные упражнения, текущий контроль.
Соревнования внутри группы	контрольная тренировка; соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Медицинский контроль	- групповая, индивидуальная - фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

## 2.6. РАЗДЕЛ ВОСПИТАНИЕ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

### Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

### Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в группе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Календарный план воспитательной работы**

*Таблица №5*

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт,
1	Спортивные соревнования, посвященные Дню тренера	30 октября	Спортивно-массовое	Фото- и видеоматериалы,

2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник в каждой группе	Фото- и видеоматериалы,
3	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном Дню неизвестного солдата	03 декабря	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
4	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане»	15 февраля	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
5	Участие в онлайн-акции «День героев», посвященной Дню защитника Отечества	21 февраля	онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
6	Онлайн-мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «Для тебя, милая!»	7 марта	Онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
7	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	02-08 мая	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
8	Участие в акции, посвященной Дню защиты детей	01 июня	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

## 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для тренера-преподавателя:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006
7. С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх, и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

### Для обучающихся:

1. Г.В. Барчукова. «Учись играть в настольный теннис»; М.: Советский спорт, 2009г.
2. С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002.

### Интернет-ресурсы для обучающихся:

1. <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html>
2. <https://elizar-nt.ru/obuchayushchee-video/>
3. <https://sol-x.ru/sport/pingpong/>
4. <https://chumakov.by/video-uroki-nastolnogo-tennisa>
5. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAeU1BraLSbVrh25mPIbquh-7jRDCKmxj>

### Интернет-ресурсы для тренера-преподавателя:

1. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-nastolnomu-tennisu-dlya-studentov-obrazovatelnih-uchrezhdeniy-srednego-professionalnogo-obrazovaniya-vs-3617671.html>
2. <https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html>
3. [https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21520/21\\_000\\_000552.pdf](https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21520/21_000_000552.pdf)
4. <http://dgunh.ru/content/files/metodtennis.pdf>
5. <https://dush-yunost.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240839486/fiz.pdf>

**Индивидуальный образовательный маршрут  
обучающегося по краткосрочной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Ф.И. обучающегося: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

**Цель индивидуального образовательного маршрута:**

Постепенное освоение технических и тактических навыков настольного тенниса с учетом индивидуальных возможностей ребенка, развитие быстроты реакции, координации и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям.

**Целевые ориентиры:**

- Освоение 3-5 базовых элементов техники настольного тенниса (подача, топ-спин, срезка, толчок)
- Улучшение реакции и координации на 15-20%
- Развитие умения читать игру соперника
- Формирование положительной мотивации к занятиям настольным теннисом

**Этапы образовательного маршрута**

**I этап: Диагностика и постановка целей**

Цель: Определение исходного уровня физической и технической подготовки.

Методы:

- Тестирование:
  - Скорость реакции (ловля падающего предмета)
  - Точность подач в заданный сектор стола
  - Контроль мяча в мини-розыгрышах (до 5 ударов)
- Анкетирование родителей (интересы ребенка, медицинские показания)
- Наблюдение тренера за координацией и базовыми навыками

Ожидаемый результат:

Индивидуальная карта развития с выделением:

- Сильных сторон (например, хорошая реакция)
- Зон роста (например, слабая стабильность ударов)

**II этап: Базовая техническая подготовка**

Цель: Освоение основ настольного тенниса через упражнения и игровые задания.

**Содержание занятий:****1. Упражнения для развития координации и реакции:**

- Жонглирование мячом ракеткой
- Отбивание мяча у стены с контролем

**2. Технические элементы:**

- Постановка правильного хвата (азиатский/европейский)
- Отработка подач (нижняя, верхняя, боковая)
- Толчок и срезка в парах

**3. ОФП:**

- Упражнения на быстроту ног (лесенка, челночный бег)
- Прыжки на скакалке для развития выносливости

**Ожидаемый результат:**

- Ребенок выполняет 5-7 точных подач из 10 в заданный сектор
- Удерживает мяч в розыгрыше до 3-4 ударов без ошибок

**III этап: Тактическая подготовка**

Цель: Научить применять навыки в игровых ситуациях.

**Содержание:**

- Мини-игры «до 5 очков» с акцентом на контроль мяча
- Отработка контр-атакующих ударов (топ-спин, подрезка)
- Анализ ошибок через видеоразборы (записи тренировок)
- Игры с разными стилями соперников (атакующий, защитник)

**Ожидаемый результат:**

- Ребенок различает типы ударов соперника
- Применяет 2-3 тактических схемы в игре

**IV этап: Контроль и коррекция**

Цель: Оценка динамики и корректировка плана.

**Методы:**

- Повторное тестирование (сравнение с исходными показателями)
- Открытое занятие для родителей с демонстрацией навыков
- Анкета обратной связи (самооценка ребенка + мнение родителей)

**Ожидаемый результат:**

- Улучшение скорости реакции на 15-20%
- Умение применять 3-4 технических элемента в игре

**Оценочные материалы****1. Технические нормативы:**

- Количество точных подач за 1 минуту

- Максимальное число ударов в розыгрыше
2. Наблюдение тренера:
- Умение адаптироваться к стилю соперника
  - Стабильность посещения

### **Заключение**

Реализация ИОМ позволит:

- Обеспечить постепенное освоение программы с учетом индивидуального темпа
- Сформировать устойчивый интерес к настольному теннису
- Подготовить базу для перехода в спортивную секцию (при желании ребенка)

### **Рекомендации родителям:**

- Ежедневно отрабатывать подачи (10-15 минут)
- Участвовать в клубных турнирах для мотивации

\*Примечание:\* Для детей с ОВЗ маршрут дополняется адаптивными упражнениями (например, использование более крупных мячей или облегченных ракеток).